

# Mat & Hälsoresa – Hela Livet

Sóller på Mallorca 21-25 oktober 2024.

---



Nu har vi äntligen premiär för vår gemensamma mat och hälsoresa till Sollér på Mallorca. Där vi kombinerar våra professioner. Under fem dagar erbjuder vi medicinsk yoga, måla och skåla och vandring. Matlagningskurs, två gemensamma luncher, en tapasmiddag, samt en grillkväll med vinprovning inne på Rebeckas charmiga innergård.

Vår idé om det goda livet bör innehålla lite av allt. Ingredienser som mat, träning, välmående, resor, reflektion, möten och meningsfulla samtal. Vi njuter av helheten!

## I resan ingår:

-Medicinsk yoga varje dag med Camilla. Yogan hålls i en fantastiskt fin studio i stan.

Träningen passar alla, länk till studion: <https://sespai6.com/en/>

-En matlagningskväll inkl dryck med Anders

-Måla & skåla med Rebecka Dahlén inkl dryck

-En vandring med Ulrika Magnusson som guide

-En kväll med Anders vid grillen, samt vinprovning och mingel, inkl dryck

-Två gemensamma luncher, exkl dryck

-En gemensam tapasmiddag, exkl dryck

**BOKA TIDIGTRABATT** 990 kr om du bokar innan 20 augusti.  
Pris: 10.990 kr, med rabatten 10.000 kr. Exklusive flyg och boende.

**Tips på flyg och boende.**

**Flyg från** 1.900 kr tur & retur ( <https://www.ticket.se> )

**Boendet från** 970 kr/natt ( <https://hostalnadal.top> )  
1.300 kr/natt ( <https://www.llunaaquahotel.com> )

**Det finns ett stort utbud av hotell**, kika gärna vidare på  
<https://www.booking.com>

## **Schemat under veckan:**

### **Måndag**

Kl 11.15 Medicinsk yoga  
Kl 13.00 Gemensam lunch  
Promenad till port de soller

### **Tisdag**

Kl 7.45 -09.15 Medicinsk Yoga  
Kl 15.30 Matlagningskurs inkl vin

### **Onsdag**

Kl 8.30 Medicinsk Yoga  
Kl 10.00 Vandring med guide efterföljt av gemensam lunch

### **Torsdag**

Kl 7.45 -9.15 Medicinsk Yoga  
Kl 15.30 Måla och skåla med Rebecka  
Kl 18.00 Gemensam tapasmiddag

### **Fredag**

Kl 8.30 Medicinsk Yoga  
Kl 17.30 Grillkväll inkl dryck. Välkommen till Rebeckas innegård med Anders vid grillen.

En perfekt tid på året att ge sig själ en energikick. Vädret i Sóller under oktober brukar ligga på ca 23 grader på dagarna. Sóller bjuder på storslagna vyer, fantastisk natur och härliga vandringsleder. Många mysiga kullerstensgränder, gamla stenhus och blomstrande trädgårdar att njuta av. Stan erbjuder även ett rikligt utbud av restauranger, caféer och shopping.

### **Medicinsk yoga:**

Denna Body-mind baserade yoga består av mjuka lugna rörelser i kombination med avslappning, stretch och meditation. Vi gör övningar som stärker upp och ger stabilitet i kroppen. Ökar flödet i vårt hormon-lymfsystem som i sin tur förbättrar vår matsmältning och aktiverar vårt lugn -och ro system. Passet hjälper kroppens självläkande förmåga och en perfekt yogaform för att hålla sig frisk smidig stark och i balans. Passet ger även kroppen förutsättningar för att komma ner i varv, bli av med spänningar och stress. En bra bas för stabilitet i både kropp och sinne. Passet passar alla.

### **Matlagningskväll:**

Anders matlagningskurser börjar med en genomgång av kvällens rätter, som brukar vara 3 st.

Vi tillagar alla rätter tillsammans. Tanken är att avdramatisera matlagningen och jobba med djupa smaker, där vi inkluderar grönt, smakbärare och såklart proteiner. Vi lagar från grunden. Vi sätter oss till bords och Anders slutför det sista innan servering.

**Grillkväll:** Anders bjuder på en oförglömligt god grillkväll. Det bjuds på lokala råvaror med modern spansk touch vi får prova dom bästa av traktens viner under tiden.

**Vandringen:** Ulrika Magnusson har bott på Mallorca sedan 2015. Under flera år drev hon ett omtalat litet guesthouse ”In my garden” i Sollér. Tramuntanabergen blev snabbt en del av hennes vardag och många av hennes gäster fick följa med på hennes vandring. Numera bor Ulrika på andra sidan ön- men då och då gästspelar hon i Sollér och gör vandringar. Favoriten som är tänkt för våra dagar är en hissande vacker tur på ca 4 timmar där vi kommer upp på 450 meter. Det är en vandring som alla klarar av och samtidigt är det en utmaning, men vi går i en takt som passar alla. En sko med bra grepp är att rekommendera.

**Måla & Skåla:** En eftermiddag att måla och skåla med fantastiskt inspirerande Rebecka Dahlen. Skålat har nog alla gjort och tror du inte du kan måla så har du

kommit över det med ett härligt glas bubbel. Inga förkunskaper behövs förstås bara ett öppet sinne för ett roligt tillfälle att testa att sätta din tolkning och karaktär på ett enkelt stilleben. Med en vit kanvas på ett fint bordsstafi och ett gäng färger och penslar att välja på så åker vi iväg på en stunds skapande tillsammans. Du kommer förmodligen bli förvånad av vad du faktiskt kan åstadkomma och ni som har haft penslar i handen tidigare ser vi extra fram emot att bli inspirerade av. Läs mer om Rebecka <https://www.rebeckadahlen.com>

### Om Camilla:

Camilla driver sedan över tjugofem år tillbaka sitt företag och äger hälsosalongen CA & Company på Södermalm i Stockholm. Hon är utbildad idrottsmassör, zonterapeut, kostrådgivare, kinesiolog och handledare inom sorgeberarbetning och erbjuder även gruppträning med Medicinsk Yoga samt Soma Move & Mind i sin praktik. Hon har sedan 2015 hållit i Hälsosor.

”Jag drivs av att inspirera och hjälpa människor att må bättre. Bonusen blir att både jag själv och mina kunder blir piggare och friskare. Att ta ett steg i taget och se vår hälsa som ett långsiktigt ”projekt” gör att det blir roligare och mycket lättare att utvecklas. För mig är det holistiska synsättet på hälsa djupt inspirerande och berikande att arbeta utifrån.”

### Om Anders:

Han har jobbat som kock och köksmästare i hela sitt liv, merparten som egenföretagare. Han var en av dom första att laga mat i Tv och det blev hela 600 program. Sedan 15 år tillbaka sprids hans recept och dryckestips på Skärgårdsradion varje fredag och lördag.

Matlagningskurser och middagar, grillningar, specialevent varvas varje vecka. Jag gillar pedagogik och formen av att avdramatisera matlagningen med kunskap.

När man inte hittar honom vid spisen så är han säkert och jagar. Stor hobby över hela Världen. Det har också blivit 11 kokböcker med fokus på vilt.

### Vi har 10 platser

För mer information och bokning kontakta oss via:

[info@andersleven.se](mailto:info@andersleven.se)

[camilla@cacompany.se](mailto:camilla@cacompany.se)

### Välkomna

Camilla & Anders